

## 健康講座 開催！

健やか薬局 管理栄養士の渡邊さんに  
「夏場の水分補給について」の健康講  
座を開催してもらいました！

熱中症についての知識、  
水分補給の正しい摂取方  
法を学ぶ良い機会となり  
クイズで楽しく最後まで  
聞くことが出来ました。



### 質問タイム

#### ご利用者からの質問内容 紹介！

Q：水分摂取はジュースでもいいですか？

A：水分とみなしても良いです。  
(ただジュースばかりではいけません)

Q：水分補給の回数と量の目安はどれくらい？

A：起床時、朝・昼・晩の食事、食間、就寝前  
にコップ1杯を目安に摂取すると必要量が  
摂取できます。



熱中症対策をしっかり行い  
暑い夏を乗り切りましょう。



皆で経口補水液 OS-1  
アップル味(ゼリータイプ)  
を美味しく試飲しました。

デイセンターリハビリスラザなでしこ

松阪営業所 〒515-0075 三重県松阪市新町810-1

●TEL 0598-68-3743 (担当：山本)

『ハートケアグループ デイ  
サービスのホーム  
ページは  
こちら！



# なでしこ職員たちの新たな挑戦



★安部さん★

スリング体操を担当させていただきます!皆さんの心と体が益々元気になっていただけるように精一杯がんばります♪



★松田さん★

足吊りを担当させていただきます!初めての体操担当です。これからどんどん色々な事に挑戦していきたいと思います



★井上さん★

スリング体操を担当させていただきます!未熟ですが、皆さんと楽しく体を動かしながら、一緒に元気な時間を作れるよう精一杯取り組みます

## 七夕飾り制作

短冊に願いを込めて、皆さんで飾りを作り七夕を迎えました。笹はご利用者のKさんが準備してくれました!!



## インスタグラム

なでしこ公式アカウントへはこちらのQRコードから

## ※ ご利用状況 ※

| 月 | × | 表の見方:  |
|---|---|--------|
| 火 | ○ | ○ 空きあり |
| 水 | ○ | △ 空き少し |
| 木 | ○ | ※ 要相談  |
| 金 | △ | ×      |
| 土 | ○ | 空き無し   |